

تغذیه در دوران سالمندی چگونه باید باشد؟

تهیه کننده: دکتر فرخ نژاد افشار

دکتری تخصصی سالمند شناسی

تغذیه و اهمیت آن مختص به دوران سالمندی نیست و در تمام دوران زندگی از اهمیت والایی برخوردار است. طبعاً برای داشتن دوران سالمندی سالم باید تغذیه در دوره های قبلی به اندازه کافی و مناسب باشد زیرا بسیاری از ذخایر بدنی در دوران قبل تامین می شوند و در صورت کمبود موادی بدن در دوران سالمندی بیشتر دچار نقصان می گردد.

اما این بدان معنا نیست که در دوران سالمندی تغذیه مناسب تاثیر خود را از دست داده است بلکه، اهمیت آن دو چندان می گردد. فرایند سالمندی، تغییرات وابسته به سن جسمی و شیوع بالاتر برخی از مشکلات مانند بیماری های قلبی-عروقی، فشار خون بالا، پوکی استخوان، تحلیل رفتن عضلات بدن در دوران سالمندی توجه به مسائل تغذیه ای را پر رنگ تر می کند. در ابتدا لازم است به تغییرات وابسته به سن که در دوران سالمندی رخ می دهد دقت شود زیرا بسیاری از این تغییرات بر وضعیت تغذیه تاثیر می گذارد.

با افزایش سن، میزان متابولیک پایه که به صورت ساده معرف میزان انرژی مورد نیاز بدن است کاهش می یابد یکی از دلایل آن، کاهش فعالیت های سالمندان و کاهش حجم عضلات سالمندان است البته اگر این اتفاقات نیافتد تغذیه باید متناسب با شرایط متابولیسم سالمند باشد. به علت بروز برخی تغییرات مانند کاهش حس بویایی و چشایی و به دنبال آن کاهش طعم مواد غذایی ممکن است اشتها سالمندان کاهش یابد، از سوی دیگر از دست دادن دندان ها تاثیر بارزی بر وضعیت تغذیه سالمندان می گذارد. بیماری های که ممکن است سالمندان در این دوران داشته باشند بر وضعیت تغذیه آن تاثیر بگذارد. تداخلات غذا و داروها، روانی مانند افسردگی، یا تنهایی و انزوا اجتماعی، مشکلات اقتصادی؛ کمبود امکانات یا ناتوانی برای تهیه و پخت غذای مناسب برخی از تغییرات وابسته به سن است که ممکن است در دوران سالمندی رخ دهد، بنابراین مشخص است که تغذیه فقط یک مسئله جسمی نیست و تاثیر و تاثرات در مسائل روحی روانی و اجتماعی دارد.

هرم غذایی، هرمی است که میزان مصرف و مواد غذایی لازم را برای رژیم غذایی تعیین می کند. این هرم در واقع الگویی برای گروه های مواد غذایی است که بسته به نوع رژیم ممکن است هرم های متفاوتی وجود داشته باشد. در شکل-۱ یک نمونه از هرم های غذایی موجود آورده شده است.



شکل-۱. نمونه ای از هرم غذایی

در هرم غذایی گروه های مختلف غذایی آورده شده است که در ادامه درباره هر کدام به جزئیات بحث می گردد:

• گروه نان و غلات

نان ها، برنج، انواع ماکارونی، رشته ها، غلات صبحانه. توصیه می شود که از این گروه ۶ واحد و بیشتر در روز مصرف شود. هر یک واحد برابر است با:

- ۳۰ گرم نان یا یک کف دست بدون انگشتان یا یک برش ۱۰ × ۱۰ سانتیمتری از نان بربری، سنگک و تافتون
- برای نان لواش ۴ کف دست
- ۳۰ گرم یا سه چهارم لیوان غلات صبحانه
- نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
- سه چهارم لیوان غالت آماده خوردن مانند برشتوک، شیرین گندمک و کورن فلکس
- ۳ عدد بیسکویت ساده بخصوص نوع سبوس دار

نکات مهم در استفاده از گروه نان و غلات:

- ۱- بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود.
- ۲- بیشتر از نان های حاوی سبوس (مثل نان جو و سنگک) استفاده شود.
- ۳- برای کامل کردن پروتئین گروه نان و غلات بهتر است آن ها را به صورت مخلوط با حبوبات مصرف کرد (مثلا" عدس پلو، باقلا پلو، عدسی با نان و غیره).

• گروه سبزی ها

انواع کاهو، اسفناج، کرفس، سبزی خوردن، انواع کلم، هویج، بادمجان، نخود سبز، لوبیا سبز، انواع کدو، فلفل، قارچ، خیار، گوجه فرنگی، پیاز، سیب زمینی و غیره که مصرف ۳ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد سبزی برابر است با:

- یک لیوان سبزی های خام برگ دار اسفناج و کاهو
- نصف لیوان سبزی های پخته
- نصف لیوان نخود سبز، لوبیا سبز و هویج خرد شده

- یک عدد پیاز یا سیب زمینی متوسط

- یک عدد گوجه فرنگی یا هویج یا خیار متوسط

نکات مهم در استفاده از گروه سبزی ها:

۱- روزانه یک واحد یا بیشتر از سبزی های غنی از ویتامین C و یک واحد از سبزی های غنی از ویتامین A مصرف شود.

۲- قبل از مصرف سبزی ها باید آن ها را به دقت شست و ضد عفونی کرد.

۳- برای شستن سبزی ها پس از پاک کردن و شستشوی اولیه ابتدا باید آن را در ۵ لیتر آب ریخته و نصف قاشق چای خوری (۵ قطره) مایع ظرفشویی به آن اضافه کرد و به هم زد. پس از ۵ دقیقه کفاب جدا شود و سبزی با آب سالم شسته شود. این کار برای جدا شدن تخم انگل از سبزی ها ضرورت دارد. برای ضد عفونی نمودن باید نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین در ۵ لیتر آب اضافه کرد، سبزی را ۵ دقیقه در آن قرار داد سپس مجدداً با آب سالم شسته و مصرف کرد.

۴- برای پختن سبزی ها از آب کم استفاده شود، آب حاصل از پختن سبزی ها در غذا استفاده شود.

۵- هنگام پختن سبزی در ظرف را باید بست.

۶- سبزی ها تازه مصرف شود و پس از خرد کردن بلافاصله پخته شود.

۷- بهتر است سبزی ها به صورت خام مصرف شوند چون ویتامین های آن بیشتر حفظ می شود.

• گروه میوه ها

انواع مرکبات مانند پرتقال، نارنگی، لیمو ترش، لیمو شیرین، گریپ فروت، انواع توت، طالبی، خربزه، هندوانه، خرمالو، شلیل، هلو، زردالو، انگور، سیب، انبه، گلابی، انار و ... و انواع آب میوه طبیعی، کمپوت میوه ها و میوه های خشک. که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد میوه برابر است با:

- یک عدد میوه متوسط سیب، موز، پرتقال یا گلابی

- نصف گریپ فروت

- نصف لیوان میوه های ریز مثل توت، انگور، انار

- یک چهارم طالبی یا به همان اندازه خربزه یا هندوانه
- نصف لیوان میوه پخته یا کمپوت میوه کم شیرین
- یک چهارم لیوان میوه خشک یا خشکبار
- سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی

• گروه شیر و لبنیات

شیر، ماست، پنیر، کشک و دوغ که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد لبنیات برابر است با:

- یک لیوان شیر یا ماست کم چرب کمتر از ۲/۵ درصد
- ۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر معمولی معادل یک و نیم قوطی کبریت
- یک چهارم لیوان کشک مایع با غلظت متوسط
- ۲ لیوان دوغ

• گروه گوشت و تخم مرغ

گوشت، مرغ، ماهی، میگو، بلدرچین، غاز، اردک، تخم پرندگان و غیره که مصرف ۲ واحد و بیشتر در روز توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:

- ۲ تکه هر تکه ۳۰ گرم گوشت خورشتی پخته
- نصف ران متوسط مرغ یا یک سوم سینه متوسط مرغ بدون پوست یا پرندگان مشابه
- یک تکه ماهی به اندازه کف دست بدون انگشت یا به همان اندازه میگو یا
- دو عدد تخم مرغ

نکات مهم در استفاده از گروه گوشت، حبوبات، مغزها و تخم مرغ

۱- پیش از پختن گوشت قرمز تا حد امکان چربی قابل رویت آن جدا شود.

- ۲- قبل از طبخ گوشت مرغ، پوست آن جدا شود، زیرا حاوی چربی فراوانی است.
- ۳- تا حد امکان از سرخ کردن گوشت خودداری شود.
- ۴- مغز، زبان، کله پاچه حاوی کلسترول بالایی هستند. تا حد امکان مصرف این گونه مواد غذایی محدود شود.
- ۵- برای طبخ گوشت یخ زده باید بلافاصله بعد از خارج کردن از فریزر آن را پخت. اگر به هر دلیلی لازم است گوشت از حالت یخ زده خارج شود، ۲۴ ساعت قبل از طبخ باید آن را از فریزر خارج و در یخچال نگهداری نمود.
- ۶- بهتر است بیشتر از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی به جای گوشت قرمز استفاده شود.
- ۷- برای بزرگسالان سالم مصرف حداکثر ۵-۴ تخم مرغ در هفته به شکل ساده یا داخل کوکو و املت منعی ندارد. در صورت ابتلا به هایپرکلسترولمی، دیابت، سابقه فشارخون بالا و چاقی حداکثر تعداد تخم مرغ مجاز ۳ عدد در هفته می باشد.

• گروه حبوبات و مغز دانه ها

حبوبات شامل نخود، انواع لوبیا، عدس، باقال، لپه، ماش، سویا و ... و مغزها شامل گردو، بادام، فندق، پسته، بادام زمینی، بادام هندی و غیره می باشد. بجای یک واحد گوشت یا دو عدد تخم مرغ می توان یک واحد حبوبات مصرف نمود و مصرف روزانه یک واحد از حبوبات یا مغزها توصیه می شود. هر یک واحد از این گروه برابر است با:

- نصف لیوان حبوبات پخته یا یک چهارم لیوان حبوبات خام یا

- یک سوم لیوان مغز دانه ها

نکات مهم در استفاده حبوبات و مغز دانه ها

- ۱- مصرف حبوبات به علت دارا بودن فیبر و پروتئین زیاد، توصیه می شود.
- ۲- انواع مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) میان وعده های مناسب برای تامین پروتئین، انرژی و برخی از مواد مغذی مانند آهن هستند.
- ۳- بهتر است مغزها (گردو، فندق، بادام و پسته) به شکل خام استفاده شوند و در صورت استفاده از نوع بو داده، به شکل کم نمک مصرف شود.

• آب و مایعات

آب ماده غذایی ضروری و با اهمیتی است که متأسفانه به آن توجهی نمی شود و در بعضی افراد به دلیل عدم آگاهی لازم حتی از لیست مواد مغذی آنان نیز حذف می شود. تقریباً ۶۰ درصد وزن بدن را آب تشکیل می دهد که دو سوم در مایع داخلی سلولی و یک سوم در مایع خارجی سلولی است. ضرورت دارد مصرف مایعات فراموش نگردد و لازم است از مایعات خیلی شیرین و کافئین دار خودداری گردد. افراد سالمند اگر منع استفاده از مایعات را به دلیل نداشتن باشند باید روزانه به مقدار ۱/۵ تا ۲ لیتر یا اندازه ۶ تا ۸ لیوان مایعات به خصوص آب مصرف کرده و به اندازه ۶ فنجان ادرار در طول روز دفع نمایند.

• گروه های متفرقه مواد قندی و شیرین:

مواد شیرین هم مانند چربی ها در صورتی که بیش از میزان مورد نیاز مصرف شوند باعث اضافه وزن، چاقی، افزایش فشارخون و چربی خون می شوند. توصیه کنید مواد قندی و نشاسته ای مثل: قند و شکر، شیرینی، شکلات و آبنبات، مربا، عسل، نوشابه، آب میوه های صنعتی و شربت‌ها را کمتر مصرف نمایند.

- بجای قندها و کربوهیدرات های ساده و زودجذب از قند ها و کربوهیدرات های مرکب که دیرتر در بدن جذب می شوند استفاده کنید.

- همراه چای از توت و خرما بجای قند و شکر استفاده کنید.

- از مصرف زیاد نوشیدنی های گازدار که حاوی قند بالا هستند خود داری کنید.

• گروه های متفرقه روغن ها:

نوع روغن مصرفی ما از مقدار آن هم مهم تر است. روغن ها از نظر ترکیبشان به دو گروه اشباع شده یا جامد و غیر اشباع یا مایع تقسیم می شوند. بهتر است عمده روغن مصرفی ما از نوع مایع یا غیراشباع باشد. در موقع خرید روغن، نوعی انتخاب شود که اسید چرب اشباع شده و اسید چرب ترانس نداشته باشد.

- بهترین انتخاب ها در بین روغن های مایع عبارتند از: روغن آفتابگردان، روغن کلزا و روغن زیتون، روغن کنجد و روغن دانه انگور می باشد.

- برای سرخ کردن از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده کنید و هیچ وقت از روغن مایع پخت و پز و سالاد معمولی استفاده نکنید، زیرا سریعاً اکسیده شده و تولید مواد سرطان‌زا می‌کنند.

مطالب ذکر شده براساس یک رژیم غذایی معمولی برای تامین مواد غذایی روزانه یک سالمند بود. اما سالمندان بسته به شرایط بدنی، سطح فعالیت، بیماری‌ها و داروها ممکن است نیاز به تغییراتی در رژیم غذایی‌شان داشته باشند که باید زیر نظر متخصص تغذیه یا پزشک سالمندان اصلاحات لازم اعمال شود.